

Mangeons et bougeons avec la famille Pody !

Livret n°11



Livret réalisé par les diététiciennes de l'Association CHAAFIP
(Conseils sur les Habitudes Alimentaires Formation, Information, Prévention)

Rejoignez-nous sur Facebook 
« CHAAFIP - La diététicienne de l'école à la maison »



AGENCE
NATIONALE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES



Nous vous présentons notre 11ème livret de recettes et d'activités.

Les livrets précédents sont disponibles sur le site de Valenciennes Métropole :

<https://www.valenciennes-metropole.fr/vivons-en-forme-vif/>

Nous vous rappelons que les diététiciennes ont créé un groupe privé Facebook réservé aux habitants de Valenciennes Métropole intitulé

 **« CHAAFIP - La diététicienne de l'école à la maison ».**

Rejoignez-nous pour partager des idées de recettes simples, des activités physiques, des menus équilibrés, ...

Les diététiciennes proposent aux parents d'enfants scolarisés un rendez-vous à distance ou dans les écoles participant au projet « Vivons en Forme » afin de donner des conseils personnalisés autour de l'alimentation.

Pour cela n'hésitez pas à nous contacter : chaafip@gmail.com ou 09 82 53 20 51.

Les diététiciennes

Julie, Coraline, Marine, Chloé et Vinciane

Association CHAAFIP

(Conseils sur les Habitudes Alimentaires
Formation Information Prévention)

57 avenue Désandrouin

CS 50479

59300 VALENCIENNES

 Facebook page publique « Chaafip »

Site: chaafip.asso-web.com

Mail : chaafip@gmail.com

Téléphone : 09 82 53 20 51

SOMMAIRE

LEXIQUE

Vocabulaire des mots utilisés dans les recettes.....2

RECETTES

Jus d'orange chaud.....3

Soupe brocolis et fromage fondu.....4

Velouté de betteraves.....5

Butternut farci.....6

Chaussons au poisson.....7

Gâteau carottes pommes8

Muffins poires noisettes.....9

Pâte à tartiner à la châtaigne.....10

Bûche de Noël.....11

INFORMATIONS

Menus.....12

Prévention des écrans.....13

JOUE AVEC PODY

Jeux14 à 16

ACTIVITE PHYSIQUE

Jeux sportifs17 et 18

CORRECTION DES JEUX.....19

Lexique



* **Rectifier**

Ajuster l'assaisonnement selon vos goûts.

* **Epépiner**

Enlever les pépins.

* **Evider**

Vider la chair et les pépins.

* **Emincer**

Couper en fines tranches.

* **Homogène**

Bien mélanger, sans grumeaux.

* **Frémir**

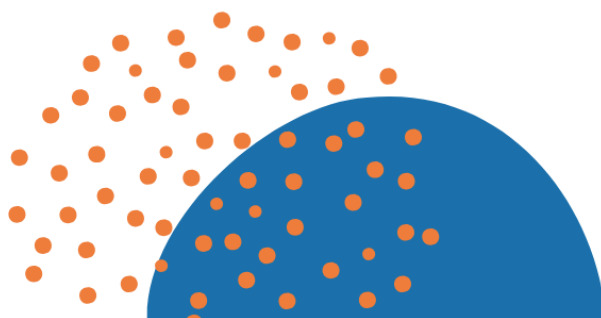
Faire chauffer l'eau jusqu'à ce qu'elle s'agite lentement.

* **Clarifier**

Séparer les jaunes et les blancs d'oeufs.

* **Réhydrater**

Mélanger l'aliment avec de l'eau.



Jus d'orange chaud

Ingrédients (pour 3 verres) :



6 oranges
1 cuillère à café de cannelle
1 cuillère à café de miel
1 sachet de sucre vanillé

1



Couper les oranges en deux.

2



Presser les oranges et verser le jus dans un saladier.

3



Ajouter une cuillère de cannelle.

4



Ajouter le sucre vanillé.

5



Ajouter une cuillère de miel.

6



Mélanger et chauffer 2 minutes au micro-onde.

7



Bonne dégustation !

Soupe brocolis et fromage fondu

Ingrédients (pour 4 personnes) :



1 brocoli
1 bouillon de légumes
4 à 6 fromages fondus

1



Rincer le brocoli et le couper en bouquet.

2



Faire frémir le bouillon cube dans une grande quantité d'eau.

3



Ajouter les morceaux de brocolis et laisser cuire 20 minutes.

4



Une fois le brocoli cuit, enlever la moitié de l'eau et la garder de côté.

5



Ajouter le fromage.

6



Mixer et rectifier la consistance au besoin avec l'eau de cuisson gardée de côté.

7



La soupe est prête.

Bon appétit !

Ne pas ajouter de sel car le bouillon est déjà très salé, il donnera beaucoup de goût au plat.

Velouté de betteraves

Ingrédients (pour 4 personnes) :



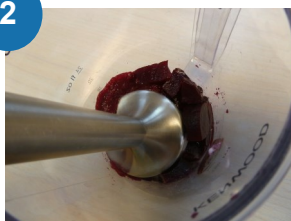
2 betteraves
1 fromage de chèvre frais

1



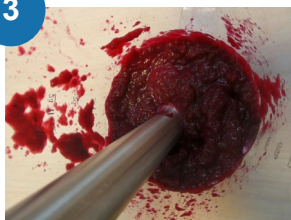
Couper les betteraves en morceaux moyens.

2



Mixer les betteraves.

3



La texture ressemble à une purée onctueuse.

4



Ajouter le fromage frais puis mixer de nouveau.

5



Voici un velouté d'une couleur appétissante !

Bonne dégustation !

Butternut farci

Ingrédients (pour 2 personnes) :



1 butternut
100 g de viande hachée
60 g de camembert
1 gousse d'ail
30 ml de crème liquide
Persil

1



Laver et couper le butternut en deux.

2



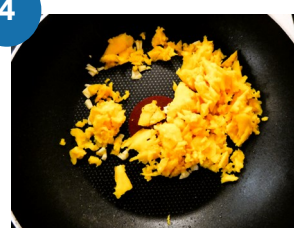
Épépiner et évider le butternut avec une cuillère.

3



Cuire la viande hachée à feu doux 5 minutes. Réserver dans une assiette.

4



Faire revenir l'ail haché et la chair du butternut dans la même poêle pendant 5 minutes.

5



Couper le camembert en morceaux.

6



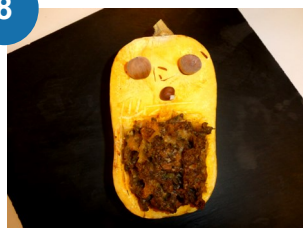
Ajouter le fromage, la crème et le persil dans la chair de butternut.

7



Ajouter la viande hachée à la préparation. Assaisonnez selon vos goûts.

8



Garnir le butternut de farce et cuire 35 minutes à 180°C. Décorer le butternut.

Chaussons au poisson

Ingrédients (pour 8 chaussons) :

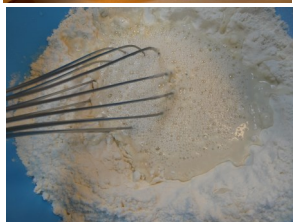


400 g de colin
3 poireaux
3 fromage fondus
5g de levure boulangère
1kg de farine

1 oignon
2 gousses d'ail
100 g de crème fraîche
2 cuillères à soupe d'huile
1 cuillère à café de sucre
1 pincée de sel



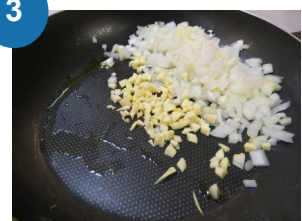
1 Réhydrater la levure dans 200ml d'eau tiède.



Mettre le sel, le sucre dans 400g de farine puis ajouter la levure réhydratée. Mélanger et laisser poser 10 minutes.



2 Ajouter à la pâte le reste de la farine, 300 ml d'eau et 1 cuillère à soupe d'huile. Mélanger et laisser reposer 15 minutes.



3 Emincer l'oignon et l'ail puis faire revenir dans un peu d'huile chaude.



4 Ajouter les pavés de colin et les cuire.



5 Couper les poireaux en rondelles et les faire revenir avec un peu d'huile.



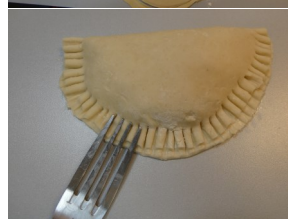
6 Ajouter la crème puis le fromage fondu.



7 Ensuite ajouter le poisson au mélange.



8 Etaler la pâte puis faire un cercle à l'aide d'un bol.



Ajouter le mélange au milieu puis rabattre la moitié du cercle.

Fermer le chausson à l'aide d'une fourchette.

Cuire au four 20 minutes à 170°C.



Bon appétit !

Gâteau aux carottes et aux pommes

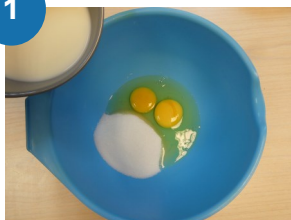
Ingrédients (pour 8 à 10 personnes) :



2 pommes
200g de carottes
2 œufs
250g de farine
100g de sucre

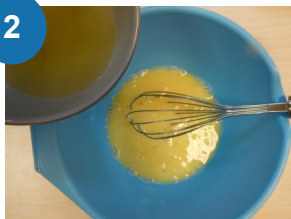
1 demi sachet de levure chimique
100ml de lait
80g d'huile
1 sachet de sucre vanillé

1



Dans un saladier, casser les œufs puis ajouter le sucre et le lait. Mélanger.

2



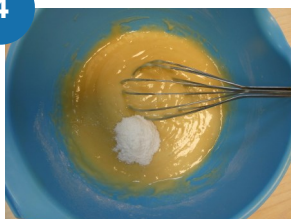
Ajouter l'huile. Mélanger de nouveau.

3



Ajouter la farine. Bien fouetter pour éviter les grumeaux.

4



Ajouter la levure et le sucre vanillé puis mélanger.

5



Laver, éplucher et découper les pommes en petits morceaux.

6



Mettre les pommes dans la pâte à gâteau.

7



Laver, éplucher et couper les carottes en morceaux. Mettre dans le mixeur pour les râper.

8



Ajouter les carottes, puis verser la pâte dans un moule à gâteau. Enfourner le gâteau à 200°C pendant 45 minutes.

9



Un gâteau savoureux parfait pour le goûter.
Bon appétit !

Muffins poires noisettes

Ingrédients (environ 20 muffins) :



250 g de farine
80 g de sucre
1 œuf
200 ml de lait
30 g d'huile

2 poires bien mûres
1 sachet de levure
50 g de pépites de chocolat
50 g de noisettes en poudre

1



Mélanger les aliments secs : farine, sucre, levure, poudre de noisettes et pépites de chocolat.

2



Dans un autre saladier, mélanger le lait et l'huile.

3



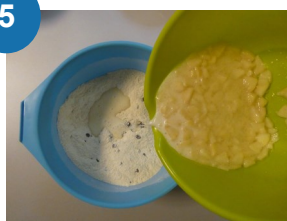
Laver, éplucher et couper les poires en petits morceaux.

4



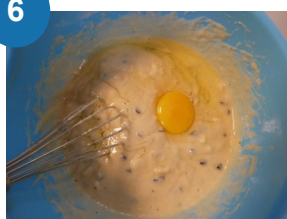
Ajouter les poires au mélange lait-huile.

5



Ajouter le premier mélange au deuxième. Mélanger au fouet pour éviter les grumeaux.

6



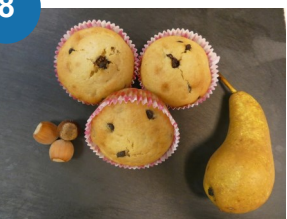
Ajouter l'œuf. Fouetter de nouveau.

7



Mettre la pâte dans un moule à cupcakes et enfourner à 200°C pendant 20 minutes.

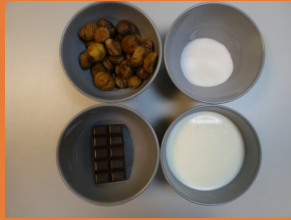
8



Déguster les muffins tièdes ou lorsqu'ils ont refroidi !

Pâte à tartiner à la châtaigne

Ingrédients (pour 1 pot) :



250 g de châtaignes
50 g de chocolat noir
300ml de lait
50 g de sucre

1



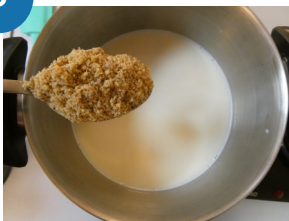
Mixer les châtaignes pour obtenir une poudre.

2



Dans une casserole : mettre le lait et le sucre, mélanger. Chauffer à feu doux.

3



Ajouter la poudre de châtaigne et mélanger. Laisser cuire 10 minutes à feu doux.

4



Ajouter le chocolat et attendre qu'il fonde. Mélanger de temps en temps.

5



Une fois le mélange bien homogène, transvaser dans un pot en verre pour le conserver plusieurs jours au réfrigérateur.

6



Et voici votre pâte à tartiner maison et de saison.

Bonne dégustation !

Bûche de Noël

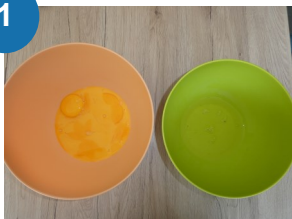
Ingrédients (pour 8 personnes) :



4 œufs (gênoise)
3 œufs (mousse)
125g de farine
125g de sucre

1 tablette de chocolat noir
3 bananes
1 demi sachet de levure chimique

1



La gênoise :
Clarifier les œufs.

2



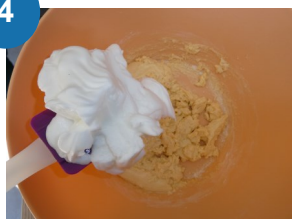
Ajouter le sucre dans les jaunes d'œufs.

3



Ajouter la farine et la levure.

4



Monter les blancs en neige puis les ajouter délicatement.

5



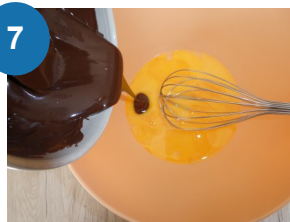
La pâte doit être homogène et aérienne.

6



Préchauffer le four à 180°C. Déposer la pâte sur du papier sulfurisé sur une plaque de cuisson. Enfourner pour 15 minutes.

7



La mousse au chocolat :
Fondre le chocolat et l'ajouter aux jaunes d'œufs puis mélanger.

8



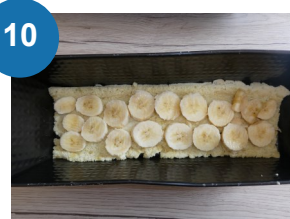
Monter les blancs en neige et les incorporer au mélange. Réserver au réfrigérateur.

9



Découper 3 bandes de gênoise de la taille du moule.

10



Dispositionner une couche de gênoise puis des bananes en rondelles puis de la mousse au chocolat. Répéter l'opération et terminer par une couche de gênoise.

11



Décorer la bûche
Bon appétit !

Joyeuses fêtes de fin d'année !

MENUS

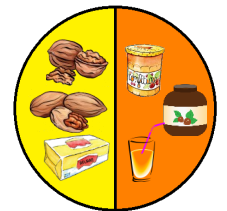
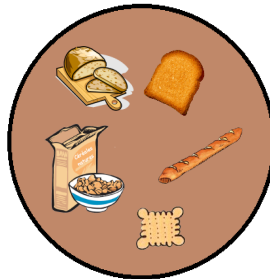
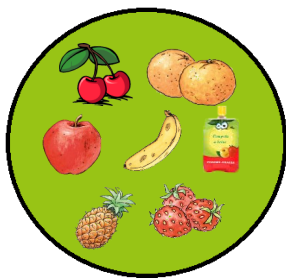
Bon appétit !



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DÉJEUNER	Spaghettis sauce pesto Poulet Chou-fleur	Pickles de radis Riz Lentilles sauce tomate	Gratin de pommes de terre navets et allumettes de jambon Muffin poires noisettes	Filet de poulet Farfalles Champignons	Velouté de betteraves Bruschetta	Œufs brouillés Nouilles Petit pois	Moules Frites Salade
	Fromage blanc	Compote sans sucre ajouté	Compote sans sucre ajouté	Compote sans sucre ajouté	Yaourt à boire	Petit suisse	Salade de fruits
DÎNER	Soupe de carottes Chaussons au poisson	Soupe de brocolis Pain de campagne Fromage	Semoule Filet de cabillaud Epinards	Œufs sur le plat Artichaut à la vinaigrette Riz	Quiche au thon poireaux	Rôti de dinde Haricots verts Pommes de terre au four	Butternut farci Blé
	Poire	Clémentines	Pomme	Gâteau pomme carotte	Kiwi	Buche de Noël	Yaourt aux fruits

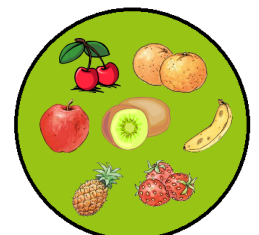
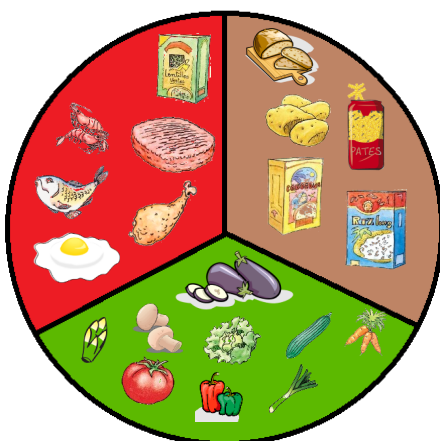
COMMENT FAIRE UN REPAS EQUILIBRE ?

Petit déjeuner et goûter équilibrés



Si votre enfant n'a pas trop faim au goûter, il n'est pas obligé de prendre un aliment de chaque groupe.

Déjeuner et dîner équilibrés



OU



Les écrans...sont-ils mauvais ?

Oui et non, nous vous expliquons :



Les écrans peuvent être mauvais à haute dose d'autant plus s'il n'y a pas de surveillance de la part des parents.



En parallèle, les écrans peuvent aider à développer certaines compétences chez les enfants comme la créativité, la curiosité intellectuelle, la socialisation...

Si votre enfant utilise les écrans, voici la limite de temps à fixer :

- Pas d'écran pour l'enfant de **moins de 3 ans**
- 1 heure par jour pour les enfants de 3 à 6 ans
- 2 heures par jour pour les enfants de 6 à 9 ans
- 3 heures pour les adolescents

La classification PEGI

Les pictogrammes apparaissent sur les jeux vidéo. Les logos descripteurs justifient la limite d'âge attribuée à ceux-ci.

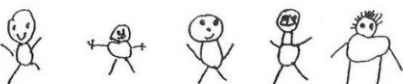


Le pictogramme PEGI indique donc la limite d'âge et donne une indication sur le contenu du jeu.

Une étude très parlante et imagée de l'INSERM



Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à moins de une heure de télévision par jour.

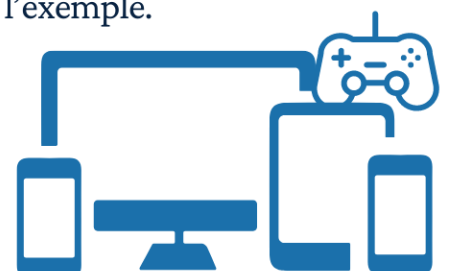


Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à plus de trois heures de télévision par jour.

SOURCE : INSERM, MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DE LA PRÉVENTION, UNAF



Pour que cette **règle de prévention écran** fonctionne, il est important que les parents donnent l'exemple.



JEUX



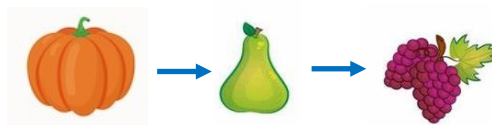
**JEU N°1 : Mots mêlés. Retrouve les poissons.
Et découvre le mot mystère avec les lettres restantes.**

E	G	L	E	F	I	N	C	
M	P		F	L	E	T	A	N
E	S	P	A	D	O	N	B	
R	D	C	O	L	I	N	I	L
L	O		S	O	S		L	I
U	R	I	A	B	A	R	L	E
M	A	Q	U	E	R	E	A	U
O	D	S	M		D	R	U	S
R	E	T	O	S	I	A	D	O
U	O	H	N		N	I		L
E	L	O	T	T	E	E	N	E
S		N	H	A	R	E	N	G

- **Horizontal**
 EGLEFIN
 FLETAN
 ESPADON
 COLIN
 BAR
 MAQUEREAU
 LOTTE
 HARENG
 SOLE
- ↓ **Vertical**
 MERLU
 MORUE
 DORADE
 THON
 SAUMON
 SARDINE
 RAIE
 CABILLAUD
 LIEU

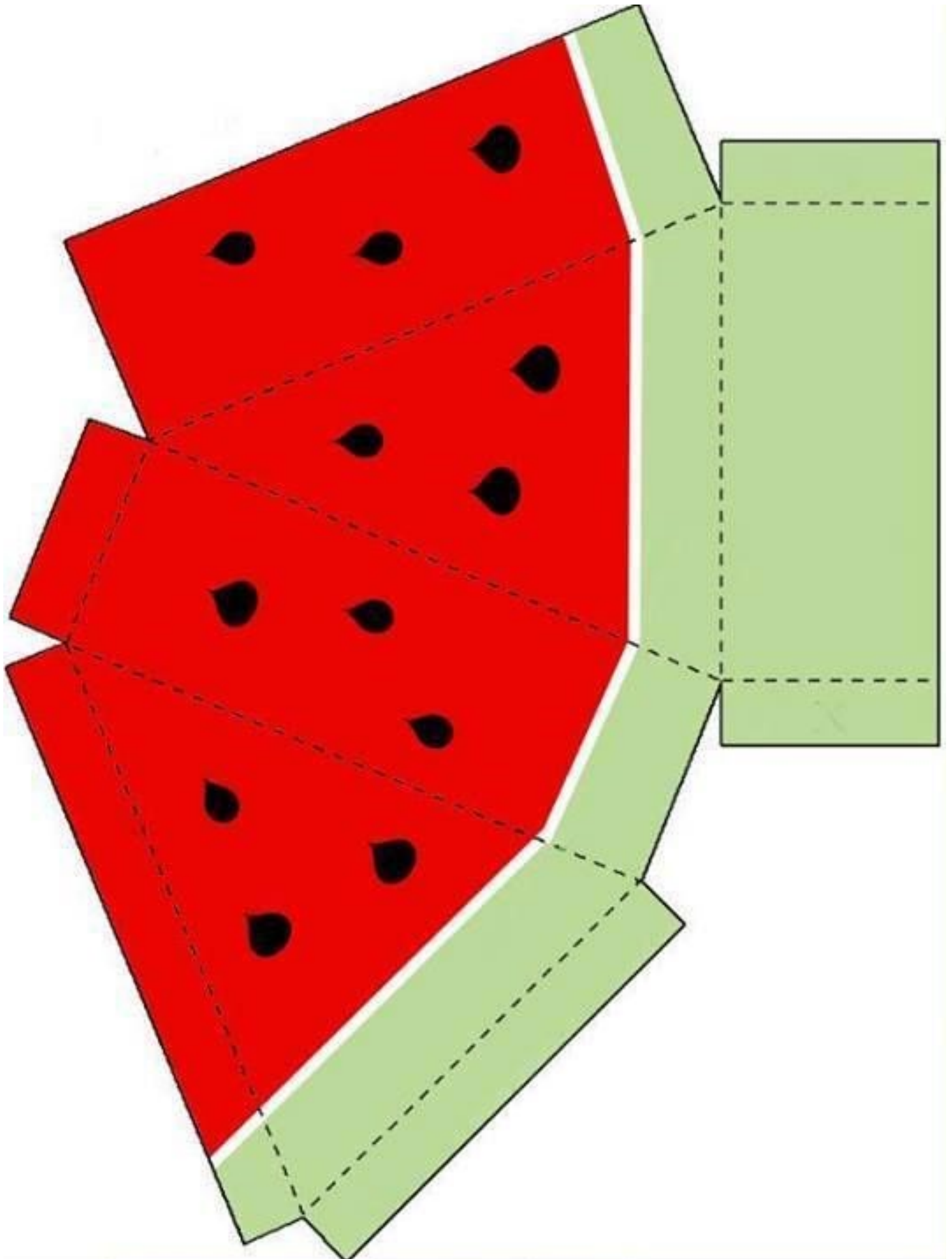
Mot mystère : _ _ _ _ _

JEU N°2 : Retrouve la suite logique :





JEU N°3 : La Pastèque
Découpe sur les traits noirs, plie les pointillés
et colle les languettes





Les jeux sportifs souvent oubliés

JEUX À FAIRE EN FAMILLE OU ENTRE AMIS, POUR LES GRANDS ET LES PETITS

Les plus connus

"Épervier peut-on passer ? (oui ou non) A quelle condition ?

"L'épervier"

**Il faut demander à un épervier (un enfant) si l'on peut passer dans son champ, mais à quelle condition (par exemple : avoir des lunettes, être blond...)
Attention à ne pas se faire attraper si vous ne respectez pas la condition de l'épervier.**

"La balle au prisonnier"

Chacun dans son camp vous devez éliminer l'équipe d'en face en la touchant avec le ballon.

La dernière personne qui n'a pas été touchée à gagner.



Les autres jeux

"Tomate"

Tous en cercle, tout le monde doit avoir les jambes écartées. Il faut mettre une balle au milieu.

Le but du jeu est de lancer la balle entre les jambes de quelqu'un pour qu'il soit éliminé, le dernier du cercle a gagné.

Pour lancer la balle vous devez croiser vos mains et pousser la balle à terre vers quelqu'un.

"Tomate ketchup"

Assis en cercle, quelqu'un fait le tour et touche la tête des personnes assises en disant "tomate".

Le but est de s'asseoir à la place de quelqu'un. Pour cela il faut toucher la tête d'une personne au hasard en disant "ketchup", faire le tour du cercle et se rasseoir à la place libre mais attention, sans se faire attraper par la personne qui s'est levée !

"Dauphin Dauphine"

Les joueurs sont en groupe.

Un des joueurs lance un ballon et crie un prénom. La personne désignée doit attraper le ballon avant qu'il ne touche le sol et doit le lancer sur quelqu'un. Les autres joueurs doivent s'enfuir pour ne pas être touchés par le ballon.

Si la balle a rebondi avant d'être rattrapée par la personne désignée, celle-ci doit crier STOP dès qu'elle l'a dans les mains. Tout le monde devient immobile. La personne doit donc lancer la balle sur quelqu'un en criant son nom.

Une fois fini, le jeu recommence.

"Le renard"

Le but du jeu : ne pas se faire attraper son foulard

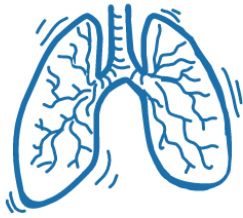
Le jeu se joue comme le jeu du loup, sauf qu'il faut attraper le foulard ou le morceau de tissu que l'on met dans notre dos, coincé dans le pantalon.

Le dernier qui a encore son foulard derrière lui a gagné.

Pour plus de jeux, retrouvez-nous sur notre groupe privée Facebook "La diététicienne de l'école à la maison"

N'HÉSITEZ PAS À REGARDER SUR INTERNET LE FONCTIONNEMENT DE CHAQUE JEU POUR AVOIR PLUS DE PRÉCISIONS





Respire avec Pody

Lorsque l'on se sent énérvé,
en rentrant de récréation
par exemple, on peut faire
des exercices de respiration
pour nous aider à se
concentrer.

Regarde les images et
reproduis la même chose
que la famille Pody !



Imagine un ballon
que tu attrapes au ralenti
devant toi et
souffle par la bouche.



Souffle sur tous les doigts
de ta main,
prends une inspiration
avant de faire l'autre main.



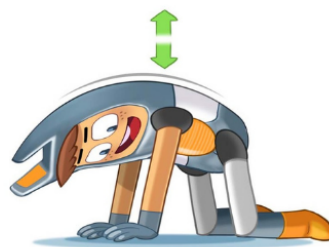
Inspire en mettant tes
deux mains sur le
ventre.



Glisse tes mains le long
de tes jambes vers le sol
en soufflant.



Inspire et gonfle ton
ventre en mettant une
main dessus, puis souffle
lentement.



Inspire fort en faisant
le dos rond et souffle
très fort.

Correction des jeux

**JEU N°1 : Mots mêlés. Retrouve les poissons.
Et découvre le mot mystère avec les lettres restantes.**

E	G	L	E	F	I	N	C	
M	P		F	L	E	T	A	N
E	S	P	A	D	O	N	B	
R	D	C	O	L	I	N	I	L
L	O		S	O	S		L	I
U	R	I	A	B	A	R	L	E
M	A	Q	U	E	R	E	A	U
O	D	S	M		D	R	U	S
R	E	T	O	S	I	A	D	O
U	O	H	N		N	I		L
E	L	O	T	T	E	E	N	E
S		N	H	A	R	E	N	G

Mot mystère : P O I S S O N S

JEU N°2 : Retrouve la suite logique.

